Introdução

O presente trabalho, nos aborda sobre A Importância da boa alimentação para o adolescente, neste trabalho encontraremos noções e dicas significativas, para a boa alimentação na adolescência e também, acharemos objectivos gerais e epecífico para o bom desenvolvimento do adolescente.

Por causa do rápido crescimento físico que acontece na adolescência, ocorre também um aumento das necessidades de nutrientes.

Não é raro encontrar adolescentes que não tomam o café da manhã e substituem o almoço e o jantar por lanches ou refeições rápidas, compostos principalmente de “fast-food” com frituras, embutidos (salsicha, salame e presunto, entre outros), salgadinhos de pacote, biscoitos recheados, doces e refrigerantes. O consumo excessivo desses alimentos pode comprometer o crescimento do adolescente, além de aumentar o risco de desenvolver doenças como obesidade, diabetes ou hipertensão.

A importância da boa alimentação na adolescência

A adolescência, constitui um período muito especial e de suma importância. É nesta etapa que torna-se válida a frase “adolescente que se alimenta bem, será um adulto saudável”.

Por isso, lá vão algumas dicas para chegar á algum futuro saudável.

• Não coma assistindo televisão;

• Beba muita água, no mínimo 2 litros por dia;

• Coma sem pressa, mastigando bem os alimentos;

• Não fique muito tempo sem alimentar-se, coma de 3 em 3 horas;

• Evite frituras, carnes gordas (bacon, toucinho);

• Evite o consumo de lanches calóricos como hambúrguer, batata frita, cachorro quente, etc. Opte pelo consumo de sanduíches naturais;

• Evite o consumo de balas, chocolates, bolachas recheadas, bolos, etc;

• Consuma frutas, verduras e legumes;

• Prefira sempre os alimentos integrais (pães, bolachas, torradas, etc);

A melhor maneira de ensinar é por meio do próprio exemplo. Entenda que saúde, bem-estar e qualidade de vida na adolescência, são sinais de um adulto saudável.

Alimentação Saudável para Adolescentes

A alimentação nos adolescentes deve sustentar o crescimento, promover a saúde e ser agradável. Durante a adolescência, existem várias alterações de natureza fisiológica e hormonal que afectam as necessidades nutricionais, tal como um crescimento rápido e ganhos de massa muscular e óssea.

Considerações Nutricionais

Cerca de metade dos adolescentes não comem quantidades suficientes de fruta, legumes de cor verde, como bróculos, couve ou espinafres, ovos ou tomates, comprometendo assim gravemente a sua alimentação saudável.

Deficiência em Ferro

A deficiência em ferro é uma das deficiências mais comuns, e os adolescentes são um dos grupos de maior risco – cerca de 13% dos adolescentes têm reservas de ferro baixas. O rápido crescimento, em complemento com um estilo de vida acelerado e escolhas alimentares pouco saudáveis, podem resultar em deficiências de ferro ou anemias. As raparigas precisam de ter uma particular atenção às reservas de ferro, já que perdem muito sangue durante a menstruação.

A fonte principal de ferro é a carne vermelha, mas existem muitas boas fontes de ferro alternativas a carne, como cereais fortificados em ferro, pão, legumes de cor verde ou fruto secos. O organismo não consegue absorver tão eficazmente o ferro destes alimentos, mas a combinação com vitamina C aumenta a capacidade de absorção do corpo. Em contraste, os taninos encontrados no chá reduzem a absorção, sendo por isso preferível beber um copo de sumo de laranja com os cereais do que uma chávena de chá.

Deficiência em Cálcio

Cerca de 25% dos adolescentes ingerem cálcio em quantidades inferiores às recomendadas, com implicações sérias no futuro, em particular na saúde óssea.

A osteoporose é uma doença óssea que torna os ossos finos e quebradiços. Os ossos continuam a crescer a ganhar massa até aos 30 anos de idade – com o período da adolescência a ser o período mais importante em todo o processo. A vitamina D, cálcio e fósforo são vitais para que este desenvolvimento decorra dentro da normalidade. As doses diárias recomendadas de cálcio para adolescentes variam entre os 800mg a 1,000 mg por dia.

Alimentos ricos em cálcio devem ser consumidos diariamente. A fonte mais rica de cálcio do planeta é o leite e todos os seus derivados. Beber um copo de leite por dia, comer algumas fatias de queijo ou até mesmo beber um iogurte ou batido ao lanche assegura que as quantidades necessárias de cálcio são ingeridas. Em alternativa, o leite de soja pode ser um bom substituto ao leite de vaca.

Alimentação saudável na infância e adolescência

A realidade entre crianças e adolescentes mostra um caminho contrário ao da busca pela saúde. Sobrepeso e obesidade crescem cada vez mais nesta parcela da população, preocupando a saúde pública.

Consumo excessivo de doces, fast-foods e snakcs (pequenos lanches, geralmente nada saudáveis, entre as refeições) são hoje rotina na vida das crianças e adolescentes modernos. Rodeados pela forte influência da mídia – que incentiva cada vez mais o consumo de alimentos ricos em gorduras e com alto valor calórico –, tornam-se presas fáceis das grandes indústrias alimentícias.

O marketing e a publicidade das indústrias de alimentos são tão fortes que os produtos anunciados acabam se tornando referência em alimentação para crianças e adolescentes, ainda na fase de desenvolvimento psicológico. Fatores biológicos, como pré-disposição genética, ou psicológicos, como distúrbios, chateações, problemas e situações cotidianas também são os vilões na busca de uma vida mais saudável.

Os fatores sócio-econômicos facilitam a compra de alimentos mais caros, mas, nem por isso, mais saudáveis. Já os fatores sócio-comportamentais englobam todo o ambiente em que a criança está inserida, como a casa, a escola e toda influência que a mesma sofre neste ambiente.

Essa realidade do surgimento do sobrepeso e obesidade entre os jovens, pelo excesso de consumo de alimentos de alto valor calórico e baixo consumo de frutas, leguminosas e hortaliças é uma realidade bastante triste e preocupante para os pais. É o que mostram estudos recentes sobre a alimentação e estado nutricional de crianças e adolescentes. Cada vez mais cedo, estes vêm desenvolvendo doenças que antes eram comuns somente em adultos.

Além do sobrepeso e da obesidade, é comum encontrar crianças com estas doenças associadas a outras patologias, como hipercolesterolemia, hipertensão, diabetes, hipotireoidismo e outros distúrbios hormonais. Existem ainda co-morbidades que podem representar risco para o crescimento e desenvolvimento das crianças. Estudos mostram que a presença dessas patologias pode afetar o metabolismo infantil, atrapalhando o crescimento e desenvolvimento, podendo também acarretar doenças futuras na fase adulta.

Conclusão

Depois de todas os argumento feitos, chego a concluir que, Não é de hoje que as pessoas sabem que uma **alimentação saudável** contribui e muito para uma melhor qualidade de **vida**, mas poucas colocam em prática uma refeição variada e equilibrada. Uma vida com hábitos alimentares desequilibrados podem provocar diversos problemas na saúde de um indivíduo como estresse, cansaço, obesidade, hipertensão, diabetes entre muitos outros problemas.

É por esse e tantos outros fatores que é importante que alimentação saudável se torne um hábito.

Referências Bibliograficas

Fonte: Nutriway - Consultório de Nutrição - por Danielle Dutra Izac - Nutricionista - CRN-1 nº 4991

Shopping Deck Norte - SHIN CA 1 - Lago Norte - 2º andar - sala 203 - Brasília
Contato: nutri.nutriway@gmail.com

Sites:

www.google.com

www.wikipedia.com